

# Entrenar a los Trabajadores en el Levantamiento y Manipulación de Materiales de Manera Segura

Muchas compañías establecen programas de entrenamiento para enseñar a los trabajadores las técnicas de levantamiento apropiadas para controlar las lesiones durante la manipulación de materiales. El dolor de la espalda baja es usualmente el tipo de lesión más predominante y costosa entre los trabajadores, y los procedimientos incorrectos para el levantamiento de carga puede ser un factor en algunas lesiones de la espalda. La investigación ha identificado estos factores de riesgo del dolor de la espalda baja, que pueden estar presentes en el levantamiento de carga y en otras tareas de manipulación de materiales:

- Estiramiento o esfuerzo excesivo
- Doblar el tronco
- Torcer el tronco
- Alcanzar objetos

El Instituto de Investigación para la Seguridad de Liberty Mutual, ubicado en Hopkinton, Massachusetts, ha conducido estudios ergonómicos sobre el levantamiento manual de carga por más de 40 años.

Nuestros estudios han concluido que los conceptos de levantamiento seguro son buenos, pero que este tipo de entrenamiento es generalmente inefectivo si se utiliza de manera aislada. El entrenamiento depende de la constancia de los trabajadores para seguir las normas de seguridad durante la manipulación de materiales, lo cual no siempre es fácil en un ambiente de trabajo agitado.

## Programas de Control

Los programas de control efectivos requieren un enfoque multidisciplinario para la prevención y el entrenamiento. Para controlar las lesiones causadas por el manejo de manual de cargas, el primer curso de acción debe ser siempre minimizar la necesidad de que los trabajadores levanten o carguen objetos manualmente. Esto debe ser complementado, evaluando cada una de las tareas relacionadas con el manejo manual de materiales y rediseñarlas siguiendo los principios ergonómicos.

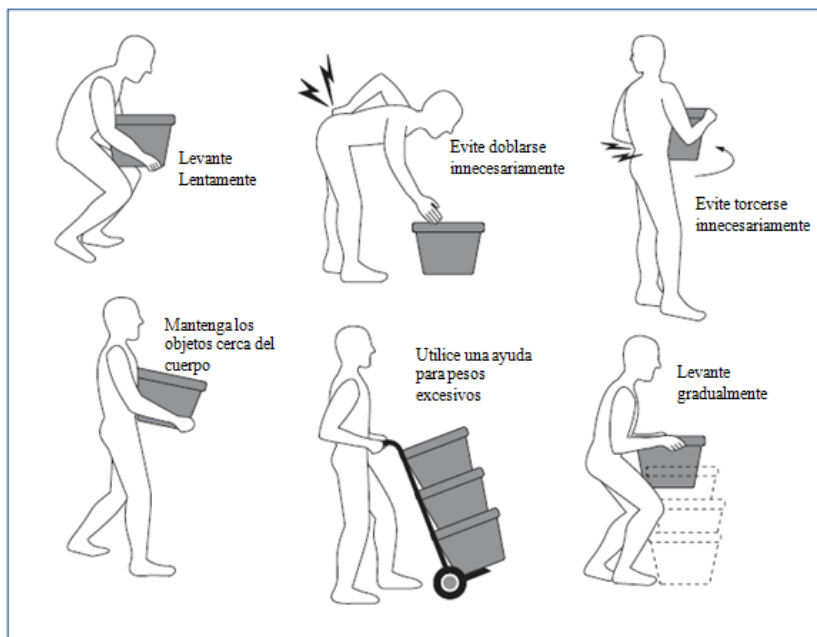
El rediseño de las tareas ayudará a controlar un tercio de los casos de dolor de espalda baja en general, y dos tercios de los casos de dolor de espalda baja de trabajadores que realizan tareas excesivamente difíciles. Es mejor rediseñar una tarea de manera tal que los trabajadores no tengan la necesidad de doblarse o torcerse que tratar de enseñarlos a doblarse o torcerse de manera “segura”: el rediseño de la tareas no solamente ayuda a reducir la ocurrencia del dolor de espalda baja, sino que también le permite a los trabajadores lesionados regresar al trabajo más pronto. Las tareas altamente exigentes pueden seguir causando lesiones aun cuando las tareas se realicen de la manera correcta.

## Entrenamiento

Una vez que usted haya controlado o eliminado tantos peligros del manejo de manual de la carga como sea posible, es apropiado seguir con el entrenamiento de los trabajadores. Los programas de entrenamiento deben ofrecer una revisión general de los riesgos potenciales de lesiones, sus causas y síntomas, y los medios de prevención y protocolos de tratamiento.

Las graficas que se incluyen aquí muestran algunas de las técnicas desarrolladas a través de la investigación ergonómica de Liberty Mutual, que pueden ayudar a los trabajadores a reducir el riesgo de lesiones por el manejo manual de la carga. El entrenamiento de los trabajadores debe incorporar estos conceptos:

1. Elegir posiciones en la que se sientan más cómodos, preferiblemente manteniendo la curvatura natural de la espalda.
2. No colocar objetos en el piso si luego deben recogerlos. Se recomienda utilizar una mesa o una plataforma o cualquier dispositivo de levantamiento.
3. Dejar suficiente espacio para que el trabajador pueda girar sus pies, en lugar de girar sus caderas u hombros. Nunca doblarse ni torcerse al mismo tiempo.
4. Sujetar los objetos cerca del cuerpo. No estirarse para recoger un objeto. Pedir ayuda cuando requiera manipular cargas pesadas.
5. Si la carga es muy pesada para levantarla cómodamente, no levantarla. Es recomendable pedir ayuda o utilizar un equipo mecánico.
6. Agarrar el objeto a cargar firmemente con ambas manos. Prepararse para levantarla y mirar hacia adelante.
7. Hacer un buen agarre del objeto y levantarlo suave y lentamente. Evitar dar tirones para levantar o halar la carga. Exhalar cuando esté levantando la carga.



8. Minimizar la distancia a la que se debe mover la carga (vertical y horizontal)
9. Empujar o deslizar carga en lugar de levantarla o bajarla.

Además, la condición física de una persona puede algunas veces ser un factor que lo hace susceptible a una lesión. Anime a los trabajadores a hacer ejercicios apropiados y a mantener una dieta bien balanceada.

El entrenamiento de los trabajadores debe combinar un programa general con instrucciones específicas en el trabajo e instrucciones en las que se haga énfasis en las técnicas preferidas y más efectivas. La mayoría de los programas de entrenamiento en los que se enseñan a los trabajadores esas técnicas producen resultados positivos inmediatos. Sin embargo, esos resultados generalmente son temporales, sin mejoría a largo plazo en la tasa de accidentes. Existe evidencia de que los programas de entrenamiento dirigidos a los trabajadores en alto riesgo (aquellos con un historial de dolor de espalda baja) son más efectivos que el entrenamiento general.

El entrenamiento es igualmente importante para los gerentes y supervisores. Los programas para implementar el rediseño de las tareas y el entrenamiento para los trabajadores requieren un compromiso continuo. Los gerentes y supervisores necesitan comprender la naturaleza del dolor de la espalda baja y la importancia del rediseño de las tareas en el control de este tipo de lesión.

Los esfuerzos coordinados que combinan los principios ergonómicos, el entrenamiento, los programas de reinserción al trabajo y la rehabilitación son los medios más exitosos para la prevención y control de los costos de las lesiones de la espalda baja a largo plazo.

Referencias: Principios del Rediseño de la Tarea  
Faja para la espalda

Todos los derechos reservados de Liberty Mutual